終身學習中心
光華
救國團
No.109-3
MAY-JUN

你的生活學習便利店

MIǍN 免 yì 疫 LÌ 力



大手拉小手-舊生帶新生同時報名享「學費85折」!!!

現場報名優惠 即日起至4/30(四)止
可享新生95折 舊生88折優惠

你的生活學習便利店

No.109-3　MAY-JUN



目・錄

MULU

學院課程





好禮壹



好・禮・鼠・不完
HAOLI

活動截止日：04/30

學無止盡，愛的學習：

優惠期內~報名課程即贈~

滿2000元送學習抵用券100元

滿3000元送學習抵用券300元

滿4000元送學習抵用券500元

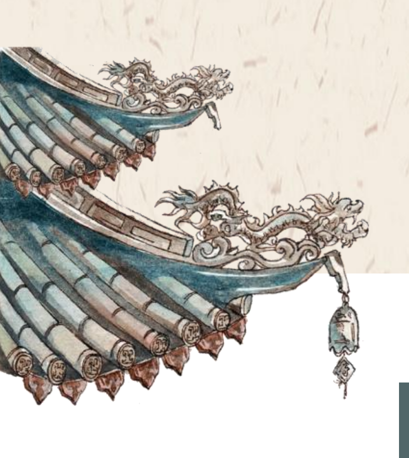
（限臨櫃且同一人報名，使用期限至109-4至109-6期）

※以上方案基隆市救國團保留本活動辦法之修訂，解釋權，恕不另行週知、

好·禮·鼠·不·完

HAOLI

活動截止日：04/30



好禮 貳

＊青春不留白＊

凡持有大學院校，高中之學生證，即享報名費6折優惠、

＜請主動出示學生證＞

好禮 叁

＊老愛學習專區＊

年滿60歲以上者（請持身份證），報名享有65折優惠

好禮 肆

＊會員VIP生日優惠＊

凡5，6月壽星報名當期課程可享學費8．5折優惠

報名優惠

YOU HUI

*請詳閱簡章規定及注意事項，開課起至第三堂課後恕不受理。

*新生報名需加100元報名費，舊生請出示卡片。

*以上優惠辦法不適用線上報名及不折扣班別，



所有優惠(含優惠券)，僅擇一使用。

優惠日期	新學員	敦親睦鄰	持終身學習卡	持身障手冊者	老愛學習專區	線上ATM報名者(網路報名)
109年 4月 30日(四)前	95折	85折	88折	8折	出示證件年滿60歲(含)以上 65折	4/25(六)前 9折
109年 5月1日(五)起	無折扣	無折扣	95折	無折扣	新學員無折扣 持終身學習卡 95折	4/26(日)起 95折



晨型經濟專區

朝·日·啟·動·腦·細·胞

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
C76	早安拳擊有氧	張庭禎 (Terry)	三	0805-0855	1350	5/6-6/24	8H
運用拳擊,空手道,跆拳道等各種武術,許多不同出拳及踢腿的風格,融入音樂的節奏裡,帶領著大家達到心肺功能訓練,肌力與肌耐力的提升,並且得到安全以及有效的運動課程。 (上課時請攜帶一雙乾淨的運動鞋以及墊子)							
C49	哈達瑜珈NEW	王惠真	五	1130-1230	1350	5/8-6/26	8H
1.練習讓身體左(陰)右(陽)脈達到平衡 2.結合呼吸.專注.放鬆練習各種体式來提高自我的覺察力,可減緩壓力.調整血壓，改善更年期不是讓身體更健康							
C28	養生哈達瑜伽	陳曾峰麗	三	0900-1030	1450	5/6-6/24	12H
從基礎的瑜伽術簡介到基本瑜伽操(調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，活化細胞，安定神經，再生機能，每個呼吸法的步驟與運行方法各有各有調理的功能與要點，達到養生健康之功能。							



晨型經濟專區

朝 · 日 · 啟 · 動 · 腦 · 細 · 胞

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
C12	早安拳擊有氧	張庭禎 (Terry)	三	0900-1000	1350	5/6-6/24	8H

運用拳擊,空手道,跆拳道等各種武術,許多不同出拳及踢腿的風格,融入音樂的節奏裡,帶領著大家達到心肺功能訓練,肌力與肌耐力的提升,並且得到安全以及有效的運動課程。 (上課時請攜帶一雙乾淨的運動鞋以及墊子)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
C57	輕流動瑜珈	張鈞捷	五	0900-1030	1450	5/8-6/26	12H

緩和的瑜珈體位法串聯，搭配呼吸法練習，讓體內能量流動，幫助體內排毒淨化。伸展與肌耐力練習，保持身體彈性又有活力。搭配不同的主題，釋放身心壓力，感受身體帶給我們的美好。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
C30	養生哈達瑜伽	陳曾峰麗	五	0900-1030	1450	5/8-6/26	12H

從基礎的瑜伽術簡介到基本瑜伽操(調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，活化細胞，安定神經，再生機能，每個呼吸法的步驟與運行方法各有各有調理的功能與要點，達到養生健康之功能。

目錄



晨型經濟專區

朝・日・啟・動・腦・細・胞

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
F18	幼兒mv律動	顏玲穗(BEE)	六	0920-1020	1500	5/9-7/4(休6/20)	8H

跟著音樂律動走到哪裡，聽到的音樂都是韓流.歐流的偶像歌！但是喜歡他們，卻無法變成他們是不是會有點氣餒？別氣餒!讓老師來幫你!不管是帥氣還是性感，通通教授給您!還能藉此訓練自己的反應、靈敏、跟記憶力！(適合3-5歲兒童) 。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
F06	兒童美術DIY手作樂	黃翎瑄	六	1030-1200	1750	5/9-7/4(休6/20)	12H

1.手作生活可愛小物DIY,每堂不同手作DIY,訓練兒童手腦並用,增強想像創作能力。趣味性的帶入繪畫練習累積創意能力2.自由想像DIY創 作小品-累積能量增加自信心,自由表現創意認識生活各種各式媒材應用(自備剪刀.膠水.彩色筆材料費200元)(適合6歲以上)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	日期	時數
F07	輕土創意捏塑	邱淑君	六	1000-1130	1750	5/9-7/4(休6/20)	12H

1.康乃馨小盆花2.精靈杯墊3.小老鼠掛飾4.睡覺小熊5.小恐龍筆筒6.芭蕾河馬7.熊貓萬用罐8.小狐狸溫度計(材料費：600元適合
大班至國小六年級對粘土有興趣的小朋友上課請準備裝粘土作品的空盒)



證照培訓專區

一・照・在・手 希・望・無・窮

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D46	一次搞定 中餐丙級證照 (假日)	蘇松興	六.日	0910-1210	6600 (特惠價)	5/16-7/5 (休6/20)	48H

指導考照術科解析衛生處理流程、時間掌控,、基本刀工 擺盤裝飾教學、調味技巧、蔬果刻劃等，學生分組進行課程，透過實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高率取率
108年全新課程72道菜分上下兩期教完
材料費一期2000元一次搞定4000元

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D46-1	中餐丙級證照NEW	蘇松興	六	0910-1210	3500 (特惠價)	5/16 - 7/11 (休6/20)	24H

指導考照術科解析衛生處理流程、時間掌控,、基本刀工 擺盤裝飾教學、調味技巧、蔬果刻劃等，學生分組進行課程，透過實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高率取率
108年全新課程72道菜分上下兩期教完
材料費一期2000元一次搞定4000元

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D46-2	中餐丙級證照NEW	蘇松興	日	0910-1210	3500 (特惠價)	5/17-7/5	24H

指導考照術科解析衛生處理流程、時間掌控,、基本刀工 擺盤裝飾教學、調味技巧、蔬果刻劃等，學生分組進行課程，透過實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高率取率
108年全新課程72道菜分上下兩期教完
材料費一期2000元一次搞定4000元



證照培訓專區

一・照・在・手 希・望・無・窮

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D47	一次搞定中餐 丙級證照(平日)	童清富	三	1530-2130	6600 (特惠價)	5/6-6/24	48H

無經驗亦可簡單易上手,從衛生、配色、刀工、蔬果雕刻、擺飾、排盤製作流程,都以分組教學時作為主.72道菜分一期(48小時)或上下兩期完成.不參與考照亦可當宴客菜!材料費一期2000元一次搞定4000元。請自備紙巾、碗筷、保鮮盒。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D47-1	中餐丙級證照上 NEW	童清富	三	1530-2130	3500 (特惠價)	5/6-6/24	24H

無經驗亦可簡單易上手,從衛生、配色、刀工、蔬果雕刻、擺飾、排盤製作流程,都以分組教學時作為主.72道菜分一期(48小時)或上下兩期完成.不參與考照亦可當宴客菜!材料費一期2000元一次搞定4000元。請自備紙巾、碗筷、保鮮盒。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D47-2	中餐丙級證照上 NEW	童清富	三	1830-2130	3500 (特惠價)	5/6-6/24	24H

無經驗亦可簡單易上手,從衛生、配色、刀工、蔬果雕刻、擺飾、排盤製作流程,都以分組教學時作為主.72道菜分一期(48小時)或上下兩期完成.不參與考照亦可當宴客菜!材料費一期2000元一次搞定4000元。請自備紙巾、碗筷、保鮮盒。



證照培訓專區

一・照・在・手 希・望・無・窮

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D53	咖啡茶飲證照班	廖麗媛	六	1900-2100	3500 (特惠價)	5/9-6/27	16H
1.水果盤、果雕2.各式果汁、花果茶、奶茶3.各式器具(含咖啡機操作)4.考題示範及分組操作5.考前模擬演練6.練習演練增加臨場感，可達到丙級考照水準7.戶外教學8.初學者必備證照輕鬆上手，隨堂附贈最新考題。(無經驗可，上完課可立即參加即測即評考試)(請自備廚房紙巾1捲、抹布一塊請第一堂課繳交材料費3800元)							
D45	麵包證照班 NEW	蔡依玲	一	1830-2130	3500 (特惠價)	5/4-6/22	24H
手簡單學，自己動手做麵包，遠離化學添加物的危害。產品包含：橄欖型餐包、紅豆甜麵包，奶酥甜麵包、布丁餡甜麵包、圓頂奶油吐司、葡萄乾吐司、五峰吐司、菠蘿麵包、墨西哥麵包、古早味草莓麵包...等產品。(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒)							
D57	蛋糕證照班 NEW	蔡依玲	五	1830-2130	3500 (特惠價)	5/8-6/26	24H
讓初學者對點心有更多的讓初學者對點心有更多的認識，增加學習的興趣，藉由輕鬆上課方式讓無經驗的你也可以製作天然美味的蛋糕，並且考取證照，為自己增值加分。產品包含：奶油空心餅、海綿蛋糕、天使蛋糕、巧克力大理石蛋糕、蒸烤雞蛋布丁、瑞士捲、檸檬布丁派、製作報告流程與書寫技巧。請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)，材料費1500元。)							

目錄



證照培訓專區

一．照．在．手 希．望．無．窮

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數	堂數
D58	麵食證照班(油酥油皮、糕漿類)NEW	蔡依玲	五	0900-1200	3500 (特惠價)	5/8-6/26	24H	8

本課程為實做課程，輕鬆學習考照，學習基礎麵食，產品包含：蛋黃酥、菊花酥、綠豆糕、蘇式豆沙月餅、桃酥、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥、芝麻酥餅、芋頭酥、咖哩酥餃等，材料費1500元(請自備保鮮盒、紙巾)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數	堂數
D43	美容丙級考照班NEW	劉姵伶	日	1400-1800	4500 (特惠價)	5/10-6/28	32H	8

教授美容丙級考照內容：化妝技巧、彩妝、衛生檢測技能、護膚流程，總複習及模擬考。* 教材自備或老師代購

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數	堂數
D31	植睫丙級創業班-NEW	郭庭妘 周子渝	一	1900-2100	3200 (特惠價)	5/4-6/22	16H	8

教授最夯的韓國植睫技術,利用睫毛微整技術,進而達到眼睛放大加強眼型的效果,無論是創業,或是開發事業第二春皆可,協助輔導學員考取直捷丙級執照,讓學員在植睫市場脫穎而出 。



大專青年專區

給・人・生・來・點・啟・發

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A00	英文聽+說加強班	林芝容	一	1900-2130	2200	5/4-6/22	20H

聽到英文句子能輕鬆說出及寫出，表達自己想說的英文句子，運用無壓力的教學方式讓你輕鬆學！
如：你住哪？你年紀多大？你從哪裡來？　材料費：書籍+MP3CD共300元
遇見外國人不口吃，百變話題英文口語訓練書>捷徑文化，另自備A4筆記本、文具等。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A03	輕鬆日常英語會話	闕曉雲	日	0930-1200	2200	5/10-6/28	20H

本課程是以日常生活中可能會用到的英語會話為主題，從居家、外出、校園、職場到旅遊，以「疑問句」與「敘述句」分門別類，學會既能順利丟球（拋出問題），也能順利接球（回答問題），輕鬆創造一手好球（話題）！（材料費320元，另有團購優惠價））,輕鬆創造一手好球（話題）！（材料費320元，另有團購優惠價）

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D15	初心者的吉他課	池俊朋	六	1900-2030	1600	5/9-7/4 (休6/20)	12H

從毫無吉他經驗到自彈自唱需要多久時間？來假日吉他班，從基礎樂理到彈唱技巧，只需八堂課就能自彈自唱。拿起你的吉他，假日的早晨讓我們一起來玩音符。提講義資料(講義費150＄)，不需另行購買書籍。須自備民謠吉他(課程為團體上課個別指導)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D09	基礎色鉛筆-NEW	葉千右	日	1300-1500	1800	5/10-6/28	16H

最簡單最輕鬆的方式,快速描繪眼前景像,從打稿到最後完稿,一步步讓你能夠快速準確應對每一片風景請自備紙張,色鉛筆,鉛筆,橡皮擦(材料器具請自備)



老愛專區

給・人・生・來・點・啟・發

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D40	撲克牌易經占卜NEW	謝新煥	六	1900-2130	2300	5/9-7/4(休6/20)	20H

聽到英文句子能輕鬆說出及寫出，表達自己想說的英文句子，運用無壓力的教學方式讓你輕鬆學！如：你住哪？你年紀多大？你從哪裡來？　材料費：書籍+MP3CD共300元
遇見外國人不口吃，百變話題英文口語訓練書>捷徑文化，另自備A4筆記本、文具等。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A03	輕鬆日常英語會話	闕曉雲	日	0930-1200	2200	5/10-6/28	16H

本課程是以日常生活中可能會用到的英語會話為主題，從居家、外出、校園、職場到旅遊，以「疑問句」與「敘述句」分門別類，學會既能順利丟球（拋出問題），也能順利接球（回答問題），輕鬆創造一手好球（話題）！（材料費320元，另有團購優惠價））輕鬆創造一手好球（話題）！（材料費320元，另有團購優惠價）

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C52	實用太極防身運動	尤証鴻	五	1600-1730	1600	5/8-6/26	12H

從毫無吉他經驗到自彈自唱需要多久時間？來假日吉他班，從基礎樂理到彈唱技巧，只需八堂課就能自彈自唱。拿起你的吉他，假日的早晨讓我們一起來玩音符。提講義資料(講義費150＄)，不需另行購買書籍。須自備民謠吉他(課程為團體上課個別指導)



學·院·課·程
語文教育學院
免疫力無國界
良好的外語溝通能力
搭起你我的橋樑
語文教育
目錄

英美語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A00	英文聽+說加強班	林芝容	一	1900-2130	2200	5/4-6/22	20H

聽到英文句子能輕鬆說出及寫出，表達自己想說的英文句子，運用無壓力的教學方式讓你輕鬆學！如：你住哪？你年紀多大？你從哪裡來？　材料費：書籍+MP3CD共300元 <遇見外國人不口吃，百變話題英文口語訓練書>捷徑文化，另自備A4筆記本、文具等。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A01	KK音標與英語發音入門	闕曉雲	三	1900-2100	1950	5/6-6/24	16H

學好正確發音是學習英語的第一步，本課程是針對英語初學者想學好KK音標的入門者; 以“彩圖KK音標一學就會”一書為藍本，依進度能正確明瞭7個母音和24個子音，加上每回的習作練習，有助於奠定英文好基礎！（材料費280元，另有團購優惠價）

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A03	輕鬆日常英語會話	闕曉雲	日	0930-1200	2200	5/10-6/28	20H

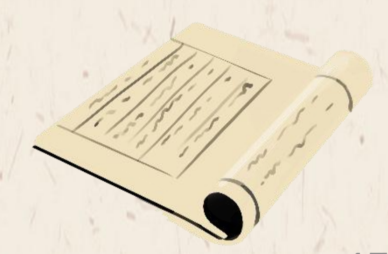
本課程是以日常生活中可能會用到的英語會話為主題，從居家、外出、校園、職場到旅遊，以「疑問句」與「敘述句」分門別類，學會既能順利丟球（拋出問題），也能順利接球（回答問題），輕鬆創造一手好球（話題）！（材料費320元，另有團購優惠價）

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A02	學會英文自然發音	溫文	一	1100-1200	1350	5/4-6/22	8H

KK音標母音子音正確發音。教導音標和字母關係。學習看字讀音技巧※教材用統一語言中心出版，由老師統一購買每本約199元

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A09	輕鬆學英文初級	溫文	_	1300-1500	1950	5/4-6/22	16H

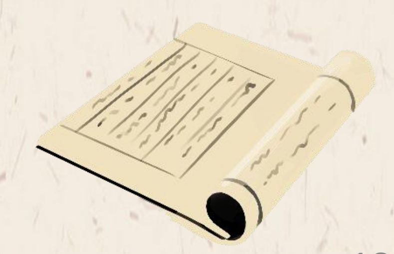
單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用※初級美語(下)第123課起每本約279元由老師代購



目錄

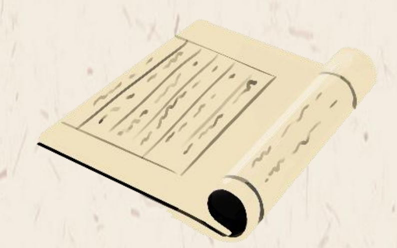
英美語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A04	輕鬆學英文中級	溫文	二	1900-2100	1950	5/5-6/23	16H
單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用。※中級美語(上)第38課起每本約279元由老師代購							
A05	用英語玩旅行	溫文	四	1900-2100	1950	5/7-7/2 (休6/25)	16H
課文包含二部分；旅遊會話通(精選12大食用會話主題)繞著地球玩(生路25篇精彩旅遊文章)※課本自備使用教材：希伯崙觀光旅遊出版社每本約399元(適合中高級程度))							
A06	英文文法會話學 NEW	陳劍萍	二	1400-1600	1950	5/5-6/23	16H
英語會話教學，增加您的英文程度，※本期教材：Smeirt Choice第二冊第7-9課起							
A07	Side by Side生活美語	陳劍萍	二	1900-2100	1950	5/5-6/23	16H
課本搭配口說學習增加英文實力，歡迎插班。※Side by Side第四冊。第1課起(課本請自備)							
A51	超實用全美語教學	林博文	六	1900-2100	1950	5/9-6/27	16H
本課程適合高中以上程度，英文佳、採全美語教學環境主題、功能、文法，聽、讀、寫能力，培養學生第二外語專長，進入國際人生舞台(本班程度為多益550-600以上或托福60分以上)※教材Cambridge University Press Interchange 3(1-4課)由老師統一購買每本約500元							
A52	全美語多益衝刺班	林博文	三	1900-2100	1950	5/6-6/24	16H
本課程全美語教學環境，以照片、應答、對話、獨白、句子填空內容及閱讀分析字彙、介詞、片語、句子結構等，祈以多益滿分為目標。(適合程度為多益500分以上者)※影印費或書籍New Toeic 模擬測驗滿分秘笈(常春藤出版)約500元第一堂上課討論							



韓國語文系列

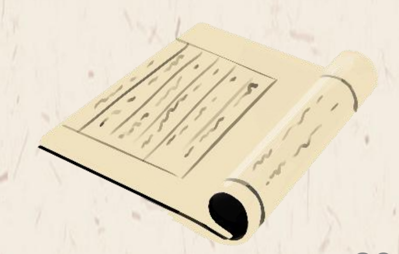
編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A12	韓語入門	張昭富	三	1900-2100	2150	5/6-6/24	16H
1.字母發音與拼音2.建立基本文法概念3.建立韓語聽力與會話基礎※上課使用：新版韓國語Ⅰ北京外語教學與研究出版社)韓國首爾大學語言教育院編著,教材費265元另計(教材可延續使用)2.師資:韓國首爾國立大學研究所碩士							
A23	韓語初級6	金姬善	五	1900-2100	2150	5/8-6/26	16H
【適合具有基礎者】教授會話句型增加閱讀能力※教材西江大學第18課開始。							
A10	韓語初級1	金姬善	一	1900-2100	2150	5/4-6/22	16H
【適合具有發音基礎者】從最基本發音學起迅速學會母子音及熟悉母子音組合發音變化，再由簡易母子音文字組合及課文練習逐步熟記韓語文字結構，並開啟初級韓語運用之登門入室。※教材：首爾大學韓國語1第4課。							



目錄

日本語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A13	日語中級(1)	橫山善江	二	1900-2100	2150	5/12-6/30	16H
【適合具有50音基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長。※教材：大家的日本語中級第一冊本期進度：第2-4課							
A11	日語初級2NEW	橫山善江	五	2000-2130	1700	5/8-6/26	12H
【適合具有基礎者】從會話起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：簡單學日語3-5課,)							
A17	日語初級(4)	紀榮忠	六	1900-2130	2650	5/9-6/27	20H
【適合有初級基礎者】培養第二外語專長，學習初級文法。※教材：上課另訂，上課統一購買，講義另計教材 みんなの日本語L16-L18。歡迎隨時插班。							
A18	初中級日語	紀榮忠	日	0930-1200	2650	5/10-6/28	20H
【適合有基礎者】適用對象:大家的日本語四冊學習畢者<本課程提供文法總複習>，為文法雜亂無法學以致用的學習者，深入簡出傳授文法密技， 包含大量提升日語單字口語訓練，讓你達到聽說讀技能大幅提升，掌握更道地的日文語感。並開始為進入中級的課程做準備 教材費另計：中級日語, N4文法，閱讀。							



目錄

日本語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A08	中高級日語	紀榮忠	日	1300-1600	3200	5/10-6/28	24H

學習中級文法，句型。加以分析與說明，藉著反覆的練習提升熟練度。適合已有初級概念者加入。著重加強中級文法及句型的能力。※教材：適時適所500句型 文章導讀＆N2.N1文型。歡迎隨時插班。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A35	大家的日本語 進階2	盧錦文	六	1400-1630	2650	5/9-7/4 (休6/20)	20H

【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：大家的日本語 進階2第45課。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A34	實用日語會話班 (13)	謝添基	三	1900-2100	2300 (優惠價	5/6-6/24	20H

本課程著重「理解與應用」的教學模式。
1.依指定教材，循序學習，每單元採取「生詞導讀」、「語法解說」、「造句練習」、「應用練習」、「綜合複習」模式教．學。課堂上著重例句口頭練習。2.本期進度預定從《簡單學日語2》第29課開始。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A50	大家的日本語 初級2	盧錦文	六	0930-1200	2350	5/16-7/4 (休6/20)	17.5H

【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：大家的日本語 初級2第18課。



日本語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A36	實用日語會話發音班 NEW	謝添基	六	1030-1230	2150	5/9-7/4 (休6/20)	16H

【適合無基礎者】，著重「日語假名的辨識能力」。
1.依指定教材，循序學習日語假名的發音與書寫，以奠定學習日語之基礎。
2.隨堂例舉漢字與假名的發音練習。
3.隨堂提示招呼語等基本實用會話例句。(教材:幼獅出版社270元)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A37	日本說著遊(1)	謝添基	六	1330-1530	2150	5/9-7/4 (休6/20)	16H

本課程著重「口頭練習與情境應用」的教學模式。
1.本課程歡迎具備「日語五十音基礎」以上程度者參加。
2. 從日常生活用語以及基本旅遊會話循序漸進。
3. 依照指定教材順序授課，課堂上著重例句口頭練習。
4. 模擬情境，提示會話例文及其應用。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
A33	輕鬆學會50音 NEW	謝添基	三	1400-1600	2150	5/6-6/24	16H

本期以「簡單學日語．發音」為教學重點，同時輔以「常用日語問候語」演練。每堂課中都貫徹兼顧聽.說.讀.寫的教學。學習者務必勇於開口，勤於演練，擅於應用。(教材:幼獅出版社-簡單學日語270元)



目錄

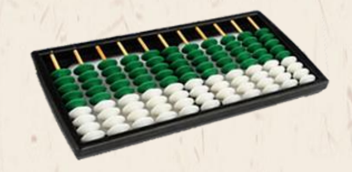

學·院·課·程
工商管理學院
人生的充電階段
增加自我的附加價值
提升自信心也提升免疫力
工商管理
目錄

資訊電腦系列



編號	班別	指導老師	星期	時間	**學費**	開課日期	時數
B10	**長青族智慧型手機輕鬆學**	楊豊總	日	0930-1200	2100	5/10-6/14	15H

1.智慧手機的基本外觀與功能介紹，手機基本設定與常用功能
2.手機的上網設定，如何使用手機上網與搜尋資訊
3.APP介紹、下載與安裝，常用APP的介紹
4.Line安裝設定與使用
PS.學員自備Android系統手機或平板及充電器



財稅商務系列



編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
B17	16小時搞懂股票買賣	紀育男	三	1900-2100	3000	5/6-6/24	16H

以最簡單的解說方式，並搭配老師專業講說：8天搞懂股票買賣，教會大家投資股票的專業知識。再也不用擔心聽不懂專業術語、看不懂財經媒體；不管是大盤漲跌、個股財報數字等，都能夠有基本的認知，成為自己最佳的分析師。

<table>
<tr><td>B18</td><td>產業分析與波浪理論<NEW></td><td>溫煜騰</td><td>三</td><td>1400-1600</td><td>3000</td><td>5/6-6/24</td><td>16H</td></tr>
</table>

長短線趨勢投資、短波段投資、主力大戶如何引導趨勢、產業分析(半導體產業)、產業面和股價變化的關聯性、
產業趨勢與波浪理論之應用、觀察大戶行為<主力大戶引導股價的漲跌，觀察主力的做為和股價之間的關係>
(無需講義和材料費，人來即可)



管理才能系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
AA01	英文發音so easy	三	3/6-4/24	19:00-21:30	20	2200	劉世麟

想要說英文，不知從何開始?單字只會 ABC 不會唸?背單字只是強求而不是活用?快來把底子打好吧!學好發音技巧，讓你口說無煩惱，任何字一聽就能拚的出。以KK 音標為主，學好母音、子音以及單字拼音的一些基本準則，搭配每堂課發聲練習，讓你的口說跟拚音技巧更上一層樓。(講義費100元)

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
AA02	英文基礎發音班	六	3/16-5/11	13:00-15:30	20	2200	楊俏萍(Poppy)

學自然發音很有趣！學KK音標不用背！ 認識自然發音及KK音標，輕鬆學會正確發音、拼音練習及發音技巧。課堂搭配韻文及耳熟能詳的英文歌曲，讓你無壓力下練好發音。(教材講義另購)

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
AA03	KK音標與自然發音(下)	四	3/14-5/9	19:00-21:30	20	2200	陳昱如

KK音標與自然發音的融合，了解每個字母級組合的正確發音。達到單音節、二音節到多音節的念法，循序漸進的說出流利的句型，也能輕鬆背單字，以奠定良好的發音基礎。(教材K.K.Phoneticsymbols另購並酌收影印費，課程分上下期，適合已參加過上期課程學員報名)

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
AA04	英語口語說說看-基礎篇	五	3/8-5/3	19:00-21:30	20	2200	劉世麟
AA05	英語口語說說看-基礎篇	六	3/16-5/11	09:30-12:00	20	2200	劉世麟

英文其實沒有這麼難，讓英文融入你的日常生活、公事、趣事、新鮮事，每週利用一個話題，讓我們一起來開口說英文。
基礎篇-主要運用到英文的簡單式以及進行式。(講義費100元)



學·院·課·程

健康運動學院

想要養成健康的體質

你可以適度的運動

舒緩身心 提升免疫力

目錄

瑜珈健身系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C28	養生哈達瑜伽	陳曾峰麗	三	0900-1030	1450	5/6-6/24	12H
C30	養生哈達瑜伽	陳曾峰麗	五	0900-1030	1450	5/8-6/26	12H
C31	正位紓壓瑜珈	戴秋梅	一	1900-2030	1450	5/18-6/29	10.5H
C32	正位紓壓瑜珈	戴秋梅	四	1830-2000	1450	5/14-7/2 (休6/25)	10.5H
C34	正位紓壓瑜珈	戴秋梅	五	1900-2030	1450	5/22-7/3	10.5H
C35	正位身心療癒瑜伽	戴秋梅	六	0840-1010	1450	5/16-7/4 (休6/20)	10.5H
C36	正位身心療癒瑜伽	戴秋梅	六	1030-1200	1450	5/16-7/4 (休6/20)	10.5H
C38	正位活力瑜伽	戴秋梅	一	1040-1210	1300	5/18-6/29	10.5H
C39	正位活力瑜伽	戴秋梅	四	1040-1210	1300	5/14-7/2 (休6/25)	10.5H
C40	正位瑜伽提斯	劉勇希	二	1400-1530	1500	5/5-6/23	12H
C43	心靈紓壓饗宴-經絡養氣健康瑜伽	劉勇希	四	0850-1020	1450	5/7-7/2 (休6/25)	12H
C41	心靈紓壓饗宴-午安瑜伽	鍾淑珍	四	1400-1530	1500	5/7-7/2 (休6/25)	12H

瑜珈健身系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C42	心靈紓壓饗宴-早安假日瑜伽	黃雪娥	日	1030-1200	1650	5/10-6/28	12H
C25	哈達瑜珈	林淑芬(Rose)	二	2000-2115	1450	5/5-6/23	10H
C74	陰瑜珈(Yin Yoga)	林淑芬(Rose)	三	2000-2115	1450	5/6-6/24	10H
C75	陰瑜珈(Yin Yoga)NEW	林淑芬(Rose)	三	1600-1715	1450	5/6-6/24	10H
C77	妮姑瑪瑜珈NEW	林淑芬(Rose)	四	2015-2130	1450	5/7-7/2 (休6/25)	10H
C56	樂活塑身瑜伽	紀淑惠(Emily)	二	1810-1925	1450	5/12-6/30	10H
C23	樂活塑身瑜伽	紀淑惠(Emily)	四	1810-1925	1450	5/7-7/2 (休6/25)	10H
C37	樂活塑身瑜伽	紀淑惠(Emily)	六	1400-1530	1650	5/9-7/4 (休6/20)	12H
C26	塑身排毒提斯	許薏環(Ashley)	二	1940-2110	1650	5/5-6/23	12H
C57	輕流動瑜珈	張鈞捷	五	0900-1030	1450	5/8-6/26	12H
C59	樂活瑜珈	張鈞捷	五	1400-1530	1500	5/8-6/26	12H



瑜珈健身系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C58	哈達瑜珈NEW	王惠真	三	1430-1600	1500	5/6-6/24	12H
C49	哈達瑜珈NEW	王惠真	五	1130-1230	1350	5/8-6/26	8H
C24	輕鬆學瑜珈(A)	蔡美慧	三	1800-1930	1650	5/6-6/24	12H
C27	輕鬆學瑜珈(B	蔡美慧	三	1940-2110	1650	5/6-6/24	12H
C21	美體曲線瑜伽	張若頤(Abbie)	三	2010-2125	1450	5/6-6/24	10H
C63	伸展塑身瑜伽NEW	張若頤(Abbie)	日	1400-1530	1300 (特惠價)	5/10-6/28	12H

目錄

有氧韻律系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C02	熱力塑身有氧	魏岑如	一四	1040-1140	2000	5/7-7/2 (休6/25)	16H
C03	有氧燃脂塑身班		一	1915-2015	1350	5/4-6/22	8H
C04	有氧燃脂塑身班		一	2015-2115	1350	5/4-6/22	8H
C05	有氧燃脂塑身班		四	1915-2015	1350	5/7-7/2(休6/25)	8H
C06	有氧燃脂塑身班		四	2020-2120	1350		8H
C07	有氧燃脂塑身班		日	1000-1100	1700	4/26-6/28	10H
C08	有氧燃脂塑身班		日	1100-1200	1700		10H
C09	有氧燃脂塑身班	許薏環 (Ashley)	二	1830-1930	1350	5/5-6/23	8H
C10			三	1900-2000	1350	5/6-6/24	8H
C76	早安拳擊有氧	張庭禎 (Terry)	三	0805-0855	1350	5/6-6/24	8H
C12			三	0900-1000	1350		8H
C13	FreeStyle拳擊有氧		五	1900-1955	1350	5/8-6/26	8H
C14			五	2000-2055	1350		8H
C15			五	2100-2155	1350		8H



有氧韻律系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C16	飆汗綜合拳擊有氧	蔡美玲	二	0920-1020	1350	5/5-6/23	8H
C29	飆汗綜合拳擊有氧	蔡美玲	一四	0920-1020	2000	5/4-6/29 (休6/25)	16H
C17	活力瘦身有氧	王永同	六	0945-1045	1200	5/9-6/27 (休6/20)	7H
C73	魅力塑身有氧NEW	張若頤 (Abbie)	三	1850-1950	1350	5/6-6/24	8H
C78	熱舞有氧ZUMBA	戚其雯 (77)	五	1100-1200	1350	5/8-6/26	8H
C53	熱舞有氧ZUMBA	戚其雯 (77)	一	1330-1430	1350	5/11-6/29	8H
C54	熱舞有氧ZUMBA	戚其雯 (77)	六	2000-2100	1350	5/9-7/4 (休6/20)	8H
C55	熱舞有氧ZUMBA	戚其雯 (77)	六	1630-1730	1350	5/9-7/4 (休6/20)	8H
C20	燃脂雕塑有氧 NEW	許愛琳	三	1610-1710	1350	5/6-6/24	8H
C51	流行舞蹈有氧	游麗娟	五	1520-1620	1350	5/8-6/26	8H
C22	yoyo熱力舞蹈有氧	游麗娟	五	1400-1500	1350	5/8-6/26	8H



專業系列舞蹈

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C33	森巴嘉年華	吳雅婷	六	1500-1600	1350	5/9-7/4 (休6/20)	8H
C19	爵士熱舞	王永同	六	1050-1220	1900	5/9-6/27 (休6/20)	10.5H
C18	SEXY電臀舞NEW	顏玲穗	一	2000-2100	1350	5/4-6/22	8H
C62	個人魅力舞蹈	鍾佳伶 (小精靈)	四	1650-1820	1600	5/7-7/2 (休6/25)	12H
C66	社交舞-探戈	鍾佳伶 (小精靈)	四	1840-2010	1600	5/7-7/2 (休6/25)	12H
C11	國標舞(恰恰)NEW	蘇坤從	一	1900-2030	1600	5/4-6/22	12H



太極養生系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C44	太極內家拳系養生運動NEW	尤証鴻	五	1400-1530	1600	5/8-6/26	12H
C52	實用太極防身運動NEW	尤証鴻	五	1600-1730	1600	5/8-6/26	12H
C45	太極氣功十八式	張松興	二	1900-2030	1600	5/5-6/23	12H
C46	太極拳	賴俊憲	一	1720-1850	1600	5/4-6/22	12H
C47	太極拳	金素珠	六	2000-2130	1600	5/9-6/27	12H
C48	太極拳	金素珠	日	0850-1020	1600	5/10-6/28	12H
C72	太極拳	賴俊憲	二	0900-1030	1600	5/5-6/23	12H



TRX
運動休閒系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C87	早安TRX核心訓練	鄭偉晟	一	0900-1000	2000	5/4-6/22	8H
C81	TRX核心訓練	殷國鴻 (Joshua)	二	2040-2140	2000	5/5-6/23	8H
C84	TRX午間新手	林松樺	三	1300-1400	2000	5/6-6/24	8H
C82	TRX核心肌力	林松樺	三	1800-1900	2000	5/13-7/1	8H
C83	TRX下班放鬆訓練	林松樺	四	1800-1900	2000	5/7-7/2 (休6/25)	8H
C86	TRX假日練身體	林松樺	六	1900-2000	2000	5/9-7/4 (休6/20)	8H
C89	HELLO 早安 TRXNEW	林松樺	日	0855-0955	2000	5/10-6/28	8H

空中瑜珈系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
C90	空中瑜珈	王惠真	五	1000-1100	2000	5/8-6/26	8H
C91	空中瑜珈-基礎班 NEW	許欣慈	四	1400-1500	2000	5/7-7/2 (休6/25)	8H
C93	初級班-空中瑜珈	吳雅婷	六	1330-1430	2000	5/9-7/4 (休6/20)	8H

目錄

兒童成長學院

精彩的童年時光

從 享受學習開始

孩子純真的笑容是最佳的免疫力



科學語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F40	航空人才培育系列-兒童無人穿越機專班	飛官教授-荊元武博士	六	0900-1200	6000	5/9-5/30	12H
航空發展史簡介→飛行原理講解→科普實驗柏努力家族定理簡介→航空器類型簡介→四軸無人穿越機組裝→四軸無人穿越機競技規則講解→四軸無人穿越機操控練習→四軸無人穿越機競技場練習→四軸無人穿越機競技獎金賽→研習證明(加入荊老師電競隊參加109年5月16日-17日，2020雲林航空嘉年華-台灣無人創意設計大賽-無人穿越機競技資格)。7000元含(教材+材料包)							
F41	航空人才培育系列-兒童航空創意設計	飛官教授-荊元武博士	六	1300-1600	6000	6/6-6/27	12H
航空發展史簡介→飛行原理講解→科普實驗柏努力家族定理簡介→航空器類型簡介→四軸無人穿越機組裝→四軸無人穿越機競技規則講解→四軸無人穿越機操控練習→四軸無人穿越機競技場練習→四軸無人穿越機競技獎金賽→研習證明(加入荊老師電競隊參加109年5月16日-17日，2020雲林航空嘉年華-台灣無人創意設計大賽-無人穿越機競技資格)。7000元含(教材+材料包)							
F33	魔術奇緣	陳浩恩	六	1100-1200	1700	5/9-7/4 (休6/20)	8H
讓孩子離開手機和網路、增加孩子的自信與表達能力，無限創造和想像力，用隨手可得的小道具，帶給朋友、家人驚奇與歡笑!!材料費共計1000元每堂課皆會提供1-2個道具請上課繳教老師。內容如橡皮筋魔術、紙牌魔術等年齡:小學一 ~ 六年級。							
F13	英文好好玩 NEW	蘇怡如 (Phoebe)	四	1000-1100	1700	5/7-7/2 (休6/25)	8H
英文!不只是聽說讀寫，對小孩來說，更是可以玩、樂、吃、喝、追、跑、跳、滾~好好玩，從喜好讓孩子愛上英文! 以美語歌曲律動、遊戲、故事、字母填鴨、認讀等....讓幼兒接觸並喜歡美語!(適合3歲以上)							

科學語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F31	未來學園-聲聲來襲	專業教師	日	0900-1030	1200	5/10-5/31	6H
F31-1	未來學園-光芒 四射		日		1200	6/7-6/28	6H

STEM·X -未來學園五感探索引入核心素養思維，帶動孩子無限啟發與跨領域的思考力~108課綱「素質教育」的最佳課程選擇。STEM · X引導幼兒從生活情境中培養 跨領域的思考力＂，以科學思維精神 探索發現生活 建立 幼兒 基本 核心 素養，讓孩子快樂探索、熟悉世界 、 對環境產生感 受與好奇，以 幼兒 最樂於參與的學習方式，有效的建立 良好 體驗和 正向循環式 學習。(材料費600元)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F32	瘋狂科學-五發八門彈力槍	專業教師	日	0900-1030	1200	5/10-5/31	6H
F32-1	瘋狂科學-玩轉科學		日		1200	6/7-6/28	6H

瘋狂科學STEM.X 核心教育思維，帶動孩子無限啟發與跨領域的思考力~108課綱「素質教育」的最佳課程選擇。STEM · X融合科學、科技、工程、數學、歷史、地理、藝術、哲學等人文素養課題，把學到的實實在在應用於生活中，拉近孩子與世界的距離，提升競爭力與自我探究的能力。(適合1-6年級國小學童材料費600元)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F03	兒童珠心算	黃淑鳳	五	1630-1800	2000	5/8-6/26	12H

學習珠心算可增加學習速度，可以增進小朋友學習反應能力，促進學習潛能發展。數學的教育上增加小朋友的理解力，能訓練小朋友的注意力、反應能力、思考、領悟力、判斷力、推理能力增強均較優於一般人學的更快。適合會寫數字尚可【小班制/限收10人（採個別式指導，自備算盤，教材費另計）】。

目錄

科學語文系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F15	國語ㄅㄆㄇ入學準備	闕曉雲	三	1600-1730	2000	5/6-6/24	12H
由學齡前進入正式入學（適合5-7歲）的準備，是奠定孩子學習基礎的關鍵。配合幼兒園及小一課綱,整合ㄅㄆㄇ注音符號的基礎概念,並配合學習遊戲的方式,讓孩子快樂學習各項內容,提前打好基礎,縮短入學後習的適應期。主要用書：Food超人入學準備～國語（130元）及寶寶學前注音遊戲練習本（50元）合計180元							
F16	創意思維作文精緻班	闕曉雲	三	1800-1930	2000	5/6-6/24	12H
每週的教材內容以主題方式呈現，依據國小一年級至六年級的程度，採取多元而活潑的教學方法，激發學童的想像力，培養學童的創作能力。(每堂課教師皆提供講義及稿紙(材料費約200元)							
F04	ㄅㄆㄇ正音班	許芝雙	二	1610-1740	2000	5/5-6/23	12H
【小班制/限收12人】以穩紮穩打的基礎讀寫，搭配生動活潑的教法，運用綜合教學，指導拼、聽、讀、寫注音符號，奠定語文紮實基礎。＊材料費另計 (適合5歲以上孩童)							
F01	漂亮鉛筆字	席秀月	六	1330-1500	2000	5/9-7/4 (休6/20)	12H
寫出一手漂亮的字，無論在生活中、考場上都會讓孩子受益無窮，字體矯正從小開始，本課程指導小朋友坐姿、握筆法、字體結構分 析、書寫要領、詞句書寫(含畫圖)，內容活潑、有趣、實用。(適合6歲以上孩童)							



才藝系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F08	兒童書法	席秀月	六	1500-1630	2000	5/9-7/4 (休6/20)	12H

坐姿、執筆要領、基本運筆法漸盡是的打好基礎再配合講義以九成宮醴泉為範本再配合讀看名帖欣賞，請自備筆、墨、墊布硯台。(材料 費50元)(適合國小3年級以上)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F09	舒心花藝--兒童班	湯慧芳	三	1500-1700	1000	5/6-5/27	8H
F09-1						6/3-6/24	

兒童花藝設計課程-課程中安排花藝高手、可愛花園、迷你植物園、手綁花束、等學習花藝過程中教導孩子認識花卉素材，以簡單方式引導讓孩子進行花藝創作。(限國小1以上,花材費約800元，自備花剪)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F28	小明星養成班-BABY美術家	許芝雙	三	1000-1100	1700	5/6-6/24	8H

利用簡易手作DIY製作可愛生活小物,訓練幼童手腦協調靈活度,進而加入創意想像,帶入繪畫練習訓練兒童專注能力快樂靈活學習。(自備彩色筆.膠水材料費200元)，【限額12名】 (適合3足歲以上)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F05	幼兒美術-彩色的世界	黃翎瑄	六	0930-1030	1700	5/9-7/4 (休6/20)	8H

利用簡易手作DIY製作可愛生活小物,訓練幼童手腦協調靈活度,進而加入創意想像,帶入繪畫練習訓練兒童專注能力快樂靈活學習。(自備彩色筆.膠水材料費200元)，【限額12名】 (適合3足歲以上)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F06	兒童美術-DIY手作樂	黃翎瑄	六	1030-1200	2000	5/9-7/4 (休6/20)	12H

手作生活可愛小物DIY,每堂不同手作DIY,訓練兒童手腦並用,增強想像創作能力。趣味性的帶入繪畫練習累積創意能力2.自由想像DIY創 作小品-累積能量增加自信心,自由表現創意認識生活各種各式媒材應用(自備剪刀.膠水.彩色筆材料費200元)(適合6歲以上)

才藝系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F11	寶貝小手捏麵趣	李貞珍 何麗兒	四	1630-1730	1700	5/7-7/2 (休6/25)	8H
1.米老鼠,2.皮卡丘，3.巧虎，4.草莓蛋糕，5.長頸鹿，6.小丑魚，7.龍貓公車，8.動物掛牌(適合中班以上 的小朋友材料費:600元)							
F30	幼兒彩繪塗鴨班(限12人) NEW	葉千右	二	1630-1730	1700	5/5-6/23	8H
兒童花藝設計課程-課程中安排花藝高手、可愛花園、迷你植物園、手綁花束、等學習花藝過程中教導孩子認識花卉素材，以簡單方式引導讓孩子進行花藝創作。(限國小1以上,花材費約800元，自備花剪)							
F02	孩子們的塗鴉畫室(限12人) NEW	葉千右	六	1430-1530	1700	5/9-7/4 (休6/20)	8H
輕鬆簡單學習繪畫，將腦中畫面轉至圖紙上，沒有強迫主題隨心所欲，每個孩子有每個孩子的世界，希望孩子能筆隨心飛。(適合國小1年級以上)							
F17	童趣黏土捏塑DIY	張婉蘋	日	1000-1130	2000	5/10-6/28	12H
超可愛黏土捏塑課程來嚕。課程內容~麥當勞套餐 - 有大麥克、麥香魚、巧克力聖代、健康沙拉、美味薯條、超好吃的麥克雞塊套餐餐點還附加餐盤喔!另外還帶來了大朋友小朋友都超愛的角落小夥伴~貓咪、企鵝、蝸牛、北極熊、珍珠、包袱巾、炸蝦、炸豬排一次收藏啦!適合4歲-10歲(材料費750元)							
F07	輕土創意捏塑	邱淑君	六	1000-1130	2000	5/9-7/4 (休6/20)	12H
1.康乃馨小盆花2.精靈杯墊3.小老鼠掛飾4.睡覺小熊5.小恐龍筆筒6.芭蕾河馬7.熊貓萬用罐8.小狐狸溫度計(材料費：600元適合大班至國小六年級對粘土有興趣的小朋友上課請準備裝粘土作品的空盒)							

舞蹈韻律系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F27	幼兒mv律動 NEW	顏玲穗 (BEE)	三	1100-1200	1700	5/6-6/24	8H
F18	幼兒mv律動NEW	顏玲穗 (BEE)	六	0920-1020	1700	5/9-7/4 (休6/20)	8H

跟著音樂律動走到哪裡，聽到的音樂都是韓流.歐流的偶像歌！但是喜歡他們，卻無法變成他們，是不是會有點氣餒？別氣餒!讓老師來幫你!
不管是帥氣還是性感，通通教授給您!還能藉此訓練自己的反應、靈敏、跟記憶力！(適合3-5歲）。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F12	音樂遊戲異想世界 NEW	紀淑惠 (Emily)	四	1630-1730	1700	5/7-7/2 (休6/25)	8H
F14	音樂遊戲異想世界 NEW	紀淑惠 (Emily)	二	1630-1730	1700	5/5-6/23	8H

您和孩子玩過音樂嗎?怎麼玩?是唱唱兒歌還是隨意搖擺身體?如何才能運用音樂玩出創意?讓Emily老師一起帶領寶貝們感受同儕的熱情、音樂及遊戲的歡樂美好，創造無限潛能，透過肢體探索達到全身大肢體的運動，增進身體協調與控制力，藉此達到肌肉均衡發展，請自備毛巾、水壺。
F12-適合4-6歲

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F19	奇幻故事屋-繪本閱讀 NEW	紀淑惠 (Emily)	四	1530-1625	1700	5/7-7/2 (休6/25)	8H

透過繪本，emily老師將帶領孩子進入奇幻世界，小朋友在開心「聽故事」、甚至「玩故事」中，學習如何與人相處，培養正確的觀念，甚至藉由繪本角色扮演，讓孩子學習肢體與口語的表達能力。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
F25	囝仔MV舞蹈	許愛琳	三	1720-1820	1700	5/6-6/24	8H

挑選耳熟能詳的偶像流行舞曲，將舞曲的動作進行仔細的拆解，轉換成生動的精彩教學，讓孩子們能快速地進 入舞蹈情境，學習到MV舞蹈精髓；能讓孩子肯定自我、 建立自信心! (適合6-10歲兒童)

文創藝能學院



培養興趣 享受人生

每一種日常都是好心情的養分

增強你的免疫力



美術創作系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D01	山水國畫	謝美芸	五	1830-2000	1600	5/8-6/26	12H
山、水、樹、石、 皴法、 渲染、敷彩。※(材料費另計)							
D02	花卉國畫	謝美芸	五	1830-2000	1600	5/8-6/26	12H
花卉、魚、鳥、樹、石技法。※(材料費另計)							
D03	輕鬆玩水墨-花鳥篇	許素涵	二	1000-1130	1400 (特惠價)	5/12-6/30	12H
愉快學習體驗墨分五色多重變化。從梅蘭竹菊按步就班學習技法，應用不同媒材展現創意成果，循序漸進玩水墨。1.竹基礎 2.竹圖 3.菊基礎4.菊圖 5.蘭基礎6.蘭圖7.梅基礎8.梅圖 自備用具，材料費200							
D05	素描研習(基礎)	鄭仲軒	六	1400-1630	2200	5/9-7/4 (休6/20)	20H
D06	素描研習(基礎)	葉千右	日	0900-1200	2600	5/10-6/28	24H
學習素描不是夢想，從基本概念、鉛筆素描，輪廓及明暗基本畫法，靜物、人物、速寫，由淺入深練習，打開繪畫的一片天地。※材料費另計可自備或代購。(適合國一以上)							
D09	基礎色鉛筆-NEW	葉千右	日	1300-1500	1800	5/10-6/28	16H
最簡單最輕鬆的方式,快速描繪眼前景像,從打稿到最後完稿,一步步讓你能夠快速準確應對每一片風景請自備紙張,色鉛筆,鉛筆,橡皮擦(材料器具請自備)							



美術創作系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D07	心靈紓壓饗宴-旅行插畫日記	顏乙澄	二	1900-2100	1800	5/12-6/30	16H
D10	心靈紓壓饗宴-旅行插畫日記	顏乙澄	二	1400-1600	1800	5/12-6/30	16H
旅途中的感動只靠相機留下回憶感覺是不夠的，利用畫龍點睛的插畫圖片，豐富旅遊記憶*限額12人(開課後恕不接受插班生)(※教材：第一堂課請自備紙張、鉛筆、橡皮擦。再由老師統一說明)							
D12	書法研習	黃漢櫟	五	1830-2000	1600	5/8-6/26	12H
研習中國傳統技藝-書法技法、理論並述(隸、行、草任選一帖)。(新舊生均可參加)							
D11	書法研習	劉瑞瑛	四	1730-1900	1600	5/7-7/2 (休6/25)	12H
D11-1	書法研習	劉瑞瑛	四	1900-2030	1600	5/7-7/2 (休6/25)	12H
研習中國傳統技藝-書法技法、理論並述(楷書)等。(新舊生均可參加)							
D33	布包刺繡	呂婉平	五	1400-1600	1800	5/8-6/26	16H
結合傳統與現代生活風格的刺繡，融合針線新生命力，運用繡線的色彩多層次的鋪疊，一絲一縷地縫製在作品中，由淺入深製作出生活小確信或大作品。(花材費300元)							



生活藝能系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D13	書法研習	吳政安	一	1900-2030	1600	5/4-6/22	12H

配合學習者不同程度，進而指導不同層級，實際解析筆法、結構、臨摹及理論示範。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D08	心靈饗宴-成人書法	席秀月	六	1630-1800	1600	5/9-7/4 (休6/20)	12H

研習中國傳統技藝-書法技法、理論並述(隸、行、草任選一帖)。(新舊生均可參加)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D30	花藝設計	徐瑞珠	四	1900-2100	1800	5/7-7/2 (休6/25)	16H

學習歐式花藝及西洋花藝的變化與插法。※花材費另計

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D32	舒心花藝-創意班-NEW	湯慧芳	三	1500-1700	1000	5/6-5/27	8H
D32-1						6/3-6/24	

花藝設計之教學以應用為主，居家花藝設計、新娘捧花胸花設計、手綁花束、盆花、碗花、節慶用花設計，將歐式花藝生活化和靈活應用之特性，發揮淋漓盡致。希望人們能將花卉之美，生命中的愛與感情，藉由花藝的理念帶入日常生活中。(花材費約1200元，多退少補，自備花剪)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D34	服裝打版	劉蘭枝	四	1330-1630	2300	5/7-7/2 (休6/25)	24H

無經驗可，本課程教授基本斜裙、圍裙、長褲、短褲、上衣、背心的版型(請自備長尺、白報紙、布尺)



音樂藝能系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D15	初心者的吉他課	池俊朋	六	1900-2030	1600	5/9-7/4 (休6/20)	12H

從毫無吉他經驗到自彈自唱需要多久時間？來假日吉他班，從基礎樂理到彈唱技巧，只需八堂課就能自彈自唱。拿起你的吉他，假日的早晨讓我們一起來玩音符。提講義資料(講義費150)，不需另行購買書籍。須自備民謠吉他(課程為團體上課個別指導)

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D16	MY吉他創作班	吳聖民	五	2000-2130	1600	5/8-6/26	12H

拿著吉他，彈著民謠，從基礎樂理教授，指法練習，歌曲伴奏，到和弦練習，漸進學習完整曲子彈奏技巧。※講義費200元請交老師

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D18	烏克麗麗輕快班	吳聖民	五	1830-2000	1600	5/8-6/26	12H
D20	假日饗宴-烏克麗麗	吳聖民	六	1600-1730	1600	5/9-7/4 (休6/20)	12H

1.烏克麗麗介紹。2.基本姿勢。3.基本和弦。4.簡易和弦搭配歌曲。5.調音器使用方法...等(樂器自備；講義費200元)



命理占卜系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	
D40	撲克牌易經占卜 NEW	謝新煥	六	1900-2130	2300	5/9-6/27	20H

本課程淺顯易懂，探討易經一陰一陽謂之道。參伍以變，錯綜其數，通其變，遂成天地之文，極其數，遂定天下之象。
當你遭遇迷茫，難於抉擇時，運用占卜易經六十四卦象尋找其中一卦來啟示，改善的方法，給自己在生活，工作，事業，財運，健康，感情，婚姻等方面帶來新轉機，新局面

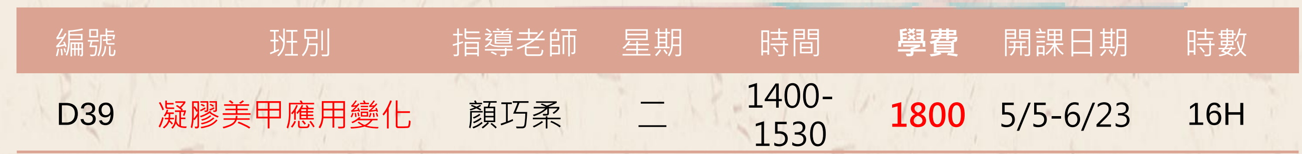
編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	
D49	紫微斗數	謝新煥	四	1400-1600	1850	5/7-7/2 (休6/25)	16H

1.探討斗數星曜的涵義，星曜在十二地支宮位組合變化現象與面相學，解讀個人人格特質，事業、感情、婚姻、人際關係等，以達知己知機運用於生提升品質等目標。2.探討庚子年的運勢.

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	
D42	科學陽宅&紫微統計學	池俊朋	三	1900-2100	1800	5/6-6/24	16H

你知道最完美的風水布局其實隱藏在我們耳熟能詳的兒歌裡嗎，風水非迷信，而是極為精細的地球科學。我們用科學角度來檢視風水學，絕對顛覆你對傳統風水學的印象。教師口述及圖解，並提供講義資料(講義費200＄)，不需另行購買書籍。

美容彩妝系列



編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D39	凝膠美甲應用變化	顏巧柔	二	1400-1530	1800	5/5-6/23	16H
凝膠美甲素材變化越來越多,凝膠不單單只有單色,在家想操作最新款美甲造型卻不知道怎麼使用? 課程含貓眼膠、水染膠、拉絲彈力膠等....特殊膠使用變化解說,5種以上美甲素材應用。(材料費1000元上課基本教材老師提供學生有需要再自行添購)							
D41	玩色-指甲彩繪	劉姵伶	一	1900-2100	1800	5/4-6/22	16H
教授彩繪指甲:傳統與歐式彩繪指甲說明、護甲、水晶指甲、粉雕、夾心指甲、指甲彩繪。 * 上課用教材老師提供							
D44	光療 凝膠指繪	劉姵伶	四	1900-2100	1800	5/7-7/2 (休6/25)	16H
1:前置作業打磨指甲, 單色自然光療2: 甲片法式光療3: 璀璨光療4: 花式光療(延甲)5 建構式光療(延甲)6: 快速延甲(不用指模)(自備三合一可延長透明凝膠,指面清潔劑,光療筆 ,彩3膠瓶以上及U V 燈)。 * 上課用教材另計							
D43	美容丙級考照班NEW	劉姵伶	日	1400-1800	4500 (特惠價)	5/10-6/28	32H
教授美容丙級考照內容:化妝技巧、彩妝、衛生檢測技能、護膚流程,總複習及模擬考。 * 教材自備或老師代購							
D31	植睫丙級創業班-NEW	郭庭妘 周子渝	一	1900-2100	3200 (特惠價)	5/4-6/22	16H
教授最夯的韓國植睫技術,利用睫毛微整技術,進而達到眼睛放大加強眼型的效果,無論是創業,或是開發事業第二春皆可,協助輔導學員考取直捷丙級執照,讓學員在植睫市場脫穎而出 。							



烹飪料理系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D52	幸福烘焙時光NEW	蔡依玲	六	1400-1700	2100	5/16-7/4 (休6/20)	21H

輕鬆實作送禮小點心，讓親朋好友都能享用到手作健康無添加美食，產品包含：香蒜麵包、牛奶饅頭、南瓜鹹派、蔥花肉鬆捲、岩燒起司蛋糕、提拉米蘇、水煎包、水果軟糖、南瓜蛋糕捲、歐克麵包、頻果派...等等。請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)，材料費1200元

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D63	魔法烘焙班NEW	蔡依玲	四	0900-1200	2500	5/7-7/2 (休6/25)	24H

輕鬆實作送禮小點心，讓親朋好友都能享用到手作健康無添加美食，產品包含：酸菜多拿茲、燕麥脆餅、英式瑪芬沙拉堡、湯種白土司、巧克力核桃軟歐包、栗子蛋糕捲、百香果布雪、藍莓慕斯、巧克力沙哈蛋糕、鮪魚洋蔥調理麵包...等等。請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)，材料費1500元。

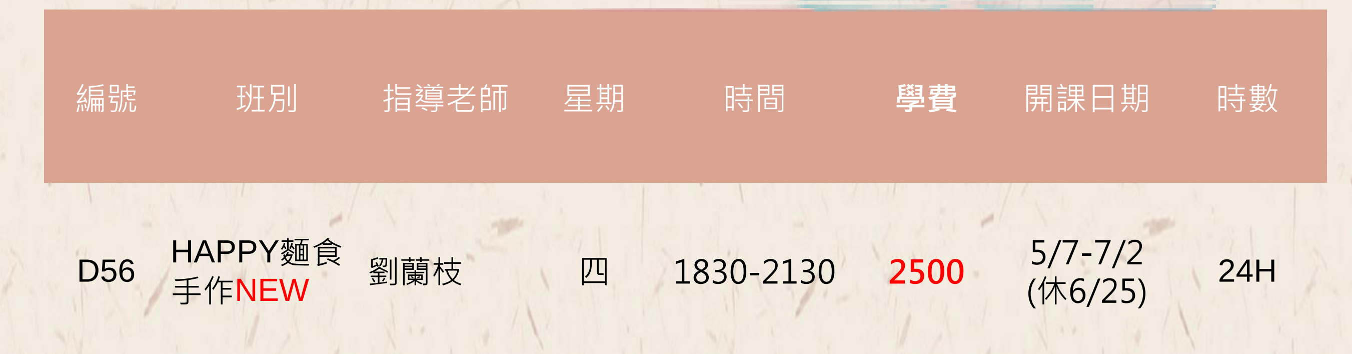
編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D55	餅乾快樂班NEW	蔡依玲	五	1330-1630	1900	5/8-6/12	18H

從基礎餅乾開始學習，分組調色彩繪，產品包含：餅乾底製作、糖霜調製、糖霜彩繪、填色拉花練習……等，材料費1500，自備紙巾、保鮮盒。

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D59	好美味中西麵食NEW	劉蘭枝	四	1330-1630	1400	5/7-5/28	12H
D59-1	好美味中西麵食NEW	劉蘭枝	四	1330-1630	1400	6/4-7/2 (休6/25)	12H

快樂輕鬆樂作包子、饅頭、無經驗可。1.雜糧養生饅頭、南瓜糙米饅頭2.抹茶銀絲卷、肉鬆花捲3.梅乾肉包、花素香菇包4.水煎包、玫瑰花包(材料費750元)

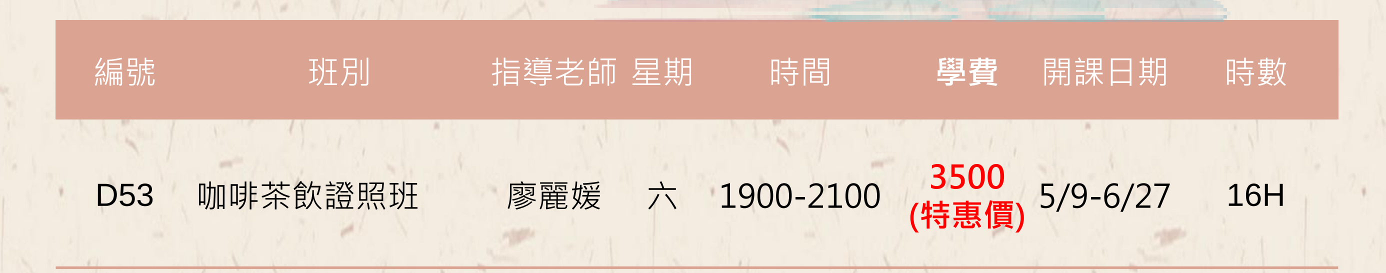
西點烘焙系列



編號	班別	指導老師	星期	時間	**學費**	開課日期	時數
D56	HAPPY麵食手作NEW	劉蘭枝	四	1830-2130	2500	5/7-7/2 (休6/25)	24H
鹹派、鹹塔、芒果乳酪布丁、母親節玫瑰蛋糕、脆皮巧克力塔、芝麻穀物瓦片、巧克力豆 土司、白巧田麥奶酥、蔓越莓哈斯、卡布奇諾堡、芝麻喜餅、粽子大集合材料費1500元							
D51	新食感！中西點心手作晚班	周麗秋	二	1830-2130	2500	5/12-6/30	24H
D50	我的日常幸福中西點心手作	周麗秋	二	0900-1200	2500		24H
1、漢堡、塔香貝果2、起士玉米包子、熱狗饅頭3、亞麻鄉村麵包、咖啡蔓越莓戚風4、五香肉粽 、鹹粽5、蔬菜麵條、義大利肉醬 6、酸菜肉醬包、鹹光餅餅7、櫻花蛋糕捲、起士麵包條8、繡球饅頭、狗狗紅豆包子(第一堂課繳交材料費1500元)							
D48	創業綜合美食	蘇松興	一	1430-1730	2500	5/4-6/22	24H
1.鹽酥豬肝、冬瓜紅燒肉、貴妃蛋2.蛋酥香菜白菜、鼓椒炒花枝、西湖肉羹3.海鮮五穀焗飯、避風塘炒鮮蝦、豆酥鱈魚4.鹹蛋苦瓜、蝦仁玉米羹、涼拌海蜇皮5.廈門炒米粉、芋香雞塊、奶油烤白菜6.鮪魚披薩、糯米珍珠雞、蠔汁叉燒包7.空心芝麻球、奶油酥餅、牛舌餅8.椰容乾果條、核桃全麥麵包、鹹魚雞粒炒飯(材料費1300元)							



飲料調製系列



編號	班別	指導老師	星期	時間	**學費**	開課日期	時數
D53	咖啡茶飲證照班	廖麗媛	六	1900-2100	3500 (特惠價)	5/9-6/27	16H
1.水果盤、果雕2.各式果汁、花果茶、奶茶3.各式器具(含咖啡機操作)4.考題示範及分組操作5.考前模擬演練6.練習演練增加臨場感，可達到丙級考照水準7.戶外教學8.初學者必備證照輕鬆上手，隨堂附贈最新考題。(無經驗可，上完課可立即參加即測即評考試)(請自備廚房紙巾1捲、抹布一塊請第一堂課繳交材料費3800元)							
D54	咖啡朋友之拉花實作班	廖麗媛	六	1930-2130	1500	5/16-6/20	12H
1.介紹北義與南義咖啡豆產地、烘焙方式。填壓重點、萃取時間、握把沖煮。練習打奶泡、奶香、奶泡細緻掌握。2.拉花的練習-圖形、心葉、羽毛、各式拉花、雕花果露應用-蜘蛛網、幾何圖形圖案3.成果手感練習4.實際操作。(自備咖啡杯、餐巾紙，請於第一堂課繳交材料費1850元)							

目錄

中餐證照系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D46	一次搞定-中餐丙級證照(假日)	蘇松興	六.日	0910-1210	6600 (特惠價)	5/16-7/5 (休6/20)	48H
D46-1	中餐丙級證照NEW	蘇松興	六	0910-1210	3500 (特惠價)	5/16-7/11 (休6/20)	24H
D46-2	中餐丙級證照NEW	蘇松興	日	0910-1210	3500 (特惠價)	5/17-7/5	24H

指導考照術科解析衛生處理流程、時間掌控,、基本刀工 擺盤裝飾教學、調味技巧、蔬果刻劃等，學生分組進行課程，透過實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高率取率
108年全新課程72道菜分上下兩期教完
材料費一期2000元一次搞定4000元

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D47	一次搞定-中餐丙級證照(平日)	童清富	三	1530-2130	6600 (特惠價)	5/6-6/24	48H
D47-1	中餐丙級證照上NEW	童清富	三	1530-1830	3500 (特惠價)	5/6-6/24	24H
D47-2	中餐丙級證照上NEW	童清富	三	1830-2130	3500 (特惠價)	5/6-6/24	24H

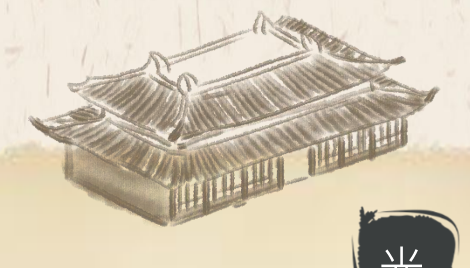
無經驗亦可簡單易上手,從衛生、配色、刀工、蔬果雕刻、擺飾、排盤製作流程,都以分組教學時作為主.72道菜分一期(48小時)或上下兩期完成.不參與考照亦可當宴客菜!材料費一期2000元一次搞定4000元。請自備紙巾、碗筷、保鮮盒。



西點證照系列

編號	班別	指導老師	星期	時間	學費	開課日期	時數
D45	麵包證照班NEW	蔡依玲	一	1830-2130	3500 (特惠價)	5/4-6/22	24H
手簡單學，自己動手做麵包，遠離化學添加物的危害。產品包含：橄欖型餐包、紅豆甜麵包，奶酥甜麵包、布丁餡甜麵包、圓頂奶油吐司、葡萄乾吐司、五峰吐司、菠蘿麵包、墨西哥麵包、古早味草莓麵包...等產品。(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒)							
D57	蛋糕證照班NEW	蔡依玲	五	1830-2130	3500 (特惠價)	5/8-6/26	24H
讓初學者對點心有更多的讓初學者對點心有更多的認識，增加學習的興趣，藉由輕鬆上課方式，讓無經驗的你也可以製作天然美味的蛋糕 ，並且考取證照，為自己增值加分。產品包含：奶油空心餅、海綿蛋糕、天使蛋糕、巧克力大理石蛋糕、蒸烤雞蛋布丁、瑞士捲、檸檬布丁派、製作報告流程與書寫技巧。請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)，材料費1500元。)							
D58	麵食證照班(油酥油皮、糕漿類)NEW	蔡依玲	五	0900-1200	3500 (特惠價)	5/8-6/26	24H
本課程為實做課程，輕鬆學習考照，學習基礎麵食，產品包含：蛋黃酥、菊花酥、綠豆糕、蘇式豆沙月餅、桃酥、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥、芝麻酥餅、芋頭酥、咖哩酥餃等，材料費1500元(請自備保鮮盒、紙巾)							

基隆市終身學習中心



光華終身學習中心

(02)24338146

基隆市仁愛區成功路一路133巷1號



你的生活 學習便利店


E
D
B
A
C
5
8
4
7